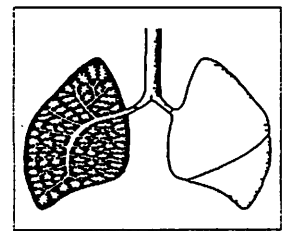


**Patientenliga  
Atemwegserkrankungen e.V.  
Ortsverband Wiesbaden**



Patientenliga · c/o Lothar Wern · Dachstr. 19 · 65207 Wiesbaden

**Atemtherapie  
März/April 2012**

**Ortsverband Wiesbaden**  
c/o Lothar Wern  
Dachstr. 19  
65207 Wiesbaden  
Tel.: 06122 / 15254  
0176 / 24 34 97 39  
e-Mail: L.Wern@gmx.de  
Nassauische Sparkasse  
Wiesbaden  
Konto: 100 203 464  
BLZ: 510 500 15

**COPD.- und Asthmapatienten**

Es treffen sich „Gleichgesinnte“ und „Gleichbetroffene“.

- Besseres Allgemeinempfinden, Steigerung der Lebensqualität
- Gesteigerte körperliche Leistungsfähigkeit
- Nicht-medikamentöse Therapien: körperliches Training, Atem- und Hustentechniken
- Selbstkontrolle

Die Angebote und die Themen finden Sie auf der Rückseite.

Termine: 6., 13., 20., 27. März und 3., 10., 17., 24 April 2012

Beginn: 19.00 Uhr Dauer: eine Stunde

Ort: Asklepios Paulinen Klinik/Krankenpflegeschule  
65197 Wiesbaden Geisenheimer Str. 10

Durchführung: Laura Schaefer, Physiotherapeutin

Anmeldung: telefonisch 06122/15254 oder 0176/24349739

Teilnahmegebühr: Mitglieder kostenlos

Nichtmitglieder: € 25,--

Mitglied der Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.  
Wiesbaden werden?? Der Jahresbeitrag beträgt € 25,--.  
[www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de](http://www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de)

Mitglied in:



Die Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V. ist seit 1986 als gemeinnützig anerkannt. Freistellungsbescheid des Finanzamt Mainz-Mitte: StNr. 26 / 675 / 0372 / 9-II / 5 vom 12.01.2009

**Vorsitzender:**  
Dr. rer. pol. Helmut Berck

**Stellv. Vorsitzender:**  
Dr. med. Michael Köhler

**Schatzmeister:**  
Dieter Kruse

**Schriftführer:**  
Manfred Abel

**Geschäftsführerin:**  
Sonja Platadis

Wir üben und trainieren gemeinsam:

- Bewusstmachung und Wahrnehmung der Atmung
- Analysierung der Atmung
- Atmen mit größerer Atemvolumina
- Atemeröffnungsübungen
- Dosierte Lippenbremse
- Atemerleichternde Körperhaltungen
- Stimmhafte Übungen
- Sekretmobilisation
- Hustendisziplin
- Brustkorbmobilisation
- Beweglichkeitsübungen der Atemhilfsmuskulatur
- Atmen bei Belastung
- In „jeder“ Situation „richtig“ atmen
- Notfallverhalten
- Entspannungstechniken

Wir sprechen über:

- Peak-Flow-Messungen/Werte/Ampelschema
- Aufbau und Aufgaben der Atemwege
- Atmung in Ruhe / bei Belastung
- Verhalten, um Verschlechterungen zu vermeiden
- Erfahrungsaustausch mit Betroffenen
- Lungensport? Was ist das? Wie geht das?

Wer möchte in unserer Selbsthilfegruppe aktiv mitwirken? Wer möchte als Übungsleiter tätig werden?

**MELDET EUCH!!**